

Rekolekcje jako metoda terapeutyczna, ang. *retreat as a therapeutic method*. Definicja (określenie) przedmiotu. Rekolekcje (łac. *recolere*, zbierać powtórnie, na nowo), są specjalnym czasem przeznaczonym (gł. w Kościele Rzymskokatolickim) dla intensywnego pogłębienia wiary (odnowy duchowej) przez uczestników-wiernych, otrzymania wiedzy na tematy religijne w trakcie tzw. ‘konferencji’, zwrócenia się ku Bogu (poprzez modlitwę, liturgię, zwł. msze św. ze specjalnymi homiliami), wewnętrznego oczyszczenia i nawrócenia (sakrament pokuty, tj. pojednania z Bogiem i bliźnimi). Charakterystyka przedmiotu. Historia Kościoła lokuje podstawy teologiczne i metodyczne rekolekcji w Biblii i Tradycji I oraz II tysiąclecia (por. ks. Marek Chmielewski, 2002). Na temat rekolekcji Magisterium Kościoła Rzymskokatolickiego wypowiadało się wielokrotnie, np. Pius XI w encyklice *Mens nostra* (20 XII 1929). Rekolekcje przynależą do typowych metod duszpasterskich wychowania religijnego i moralnego (formacji religijnej i moralnej) w chrześcijaństwie zachodnim (rekolekcje są z zasady chrystocentryczne). Trwają w zależności od potrzeb 1) jeden dzień (tzw. dzień skupienia, rodzaj skróconych rekolekcji), 2) co najmniej trzy dni (rekolekcje właściwe, np. czterodniowe rekolekcje parafialne lub tygodniowe tzw. ‘misje parafialne’, ‘misje święte’), 3) kilkanaście dni (rekolekcje właściwe, np. 15-dniowe letnie rekolekcje oazowe, tzw. ‘oaza rekolekcyjna’, ‘rekolekcje ewangelizacyjne’), 4) kilkadziesiąt dni (rekolekcje właściwe, np. trzydziestodniowe rekolekcje ignacjańskie, tzw. ‘ćwiczenia duchowne według metody św. Ignacego z Loyoli). Rekolekcje (właściwe) dzielą się na 1) otwarte 2) zamknięte. W czasie rekolekcji otwartych (do których zaliczają się m. in. rekolekcje parafialne) wierni pozostają w swoich domach, przychodzą do kościoła w określonych porach na msze święte wraz z osobnymi naukami rekolekcyjnymi dla określonych stanów – np. nauka stanowa dla ojców (mężczyzn), nauka stanowa dla matek (kobiet), nauka stanowa dla małżeństw (rodziców), nauka stanowa dla dzieci, nauka stanowa dla młodzieży – koedukacyjna albo osobno dla młodzieży męskiej i młodzieży żeńskiej. W Polsce wielkopostne rekolekcje dla dzieci i młodzieży połączone są w III RP z dniami wolnymi od nauki w szkołach podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych (średnich), aby uczniowie mogli ten czas przeżyć w skupieniu, wyciszeniu od szkolnych obowiązków. Z kolei w czasie rekolekcji zamkniętych wierni są zgromadzeni (dobrowolnie ‘zamknięci’) przez pewien czas w klasztorze lub w ośrodku (domu) rekolekcyjnym, zwykle usytuowanym przy jakimś sanktuarium, często w miejscowościach o walorach przyrodniczo-krajobrazowych (zbliżenie się do Stwórcy poprzez kontemplację natury-Stworzenia). Rekolekcje zamknięte także mogą być organizowane dla poszczególnych stanów, np. dla małżonków, dla rodziców, dla kobiet, dla mężczyzn, dla młodzieży (np. dla tzw. oazy Nowego Życia albo oazy Nowej Drogi), dla dzieci (np. dla tzw. oazy Dzieci Bożych), młodzieżowe tzw. rekolekcje powołaniowe (dla młodzieży celem rozeznania powołania życiowego do poszczególnych zakonów-zgromadzeń zakonnych). Istnieją rekolekcje specjalistyczne, prowadzone przez teologów przy współpracy z psychologami i pedagogami, przeznaczone dla ludzi o określonych potrzebach, np. dla małżeństw niesakramentalnych, dla alkoholików lub narkomanów chcących wyrwać się z nałogu etc. Rekolekcje parafialne są organizowane głównie w Wielkim Poście (od środy Popielcowej do Triduum Paschalnego przed Wielkanocą), ale także (obecnie rzadziej) w Adwencie poprzedzającym Boże Narodzenie. Typowe otwarte, wielkopostne rekolekcje parafialne trwają cztery dni, wliczając w to niedzielę (np. od niedzieli do środy, albo np. od Środy Popielcowej do pierwszej niedzieli Wielkiego Postu). Rekolekcje zamknięte są wyjazdowe (zamięscowe, tj. odbywają się w innej miejscowości, niż miejsce zamieszkania wiernych) albo stacjonarne (miejscowe, tj. odbywają się w tej samej miejscowości, co miejsce zamieszkania wiernych, zwykle blisko rodzinnej parafii). Rekolekcje mogą być przeznaczone dla wiernych świeckich ale także dla duchownych, skoro duchowni są także wiernymi. Znane są coroczne kilkudniowe rekolekcje dla biskupów (Episkopatu) na Jasnej Górze, albo coroczne watykańskie rekolekcje dla duchownych Domu papieskiego albo dla Kurii Rzymskiej. Typ duchowości wyznacza sposób przeprowadzania rekolekcji (np. rekolekcje u trapistów lub kamedułów połączone są z całkowitym lub częściowym, wielodniowym milczeniem). Rekolekcje zamknięte np. u Benedyktynów w Krakowie-Tyńcu, trwają zwykle kilka dni (3-7 dni), służą wewnętrznemu wyciszeniu ducha, w atmosferze muzyki sakralnej (chorał gregoriański na żywo, śpiewany wraz z zakonnikami), plastyki sakralnej (wnętrza klasztoru - oddziaływanie dawnej architektury sakralnej, malarstwa religijnego, rzeźby sakralnej itd.),

literatury religijnej (indywidualne lub wspólne czytanie Słowa Bożego, indywidualna lektura zaleconych książek nabożnych), homilie, konferencje na tematy religijne i 'życiowe' (praktycznej realizacji duchowości we własnym życiu), czasem w niektórych domach rekolekcyjnych wierni spotykają się z elementami teatru religijnego (*Mysteria Paschalia*). Połączenie wartości religijnych, moralnych, estetycznych, poznawczych, osobowościowych (osoba rekolekcjonisty), prowadzi do reintegracji osoby (uczestnika rekolekcji). Rekolekcje specjalistyczne są ćwiczeniami duchowymi wzbogaconymi o spotkania ze specjalistami (takimi, jak psycholodzy, psychoterapeuci, pedagodzy, lekarze). Pomoc specjalistyczna skierowana jest do osób wymagających interwencji kryzysowej (zwłaszcza psychologicznej) w okresie trudnych, bolesnych doświadczeń osobistych (rodzice w okresie żałoby po stracie-śmierci własnego dziecka – syna lub córki, w wyniku poronienia, śmiertelnego wypadku, nieuleczalnej choroby, osoby rozwiedzione, osoby żyjące w związku niesakramentalnym, tj. konkubinacie, bez ślubu, w związku cywilnym, osoby rozwiedzione, które zawarły ponowne związki cywilne, osoby opuszczone przez bliskich, dzieci i osoby niepełnoletnie doświadczane przez rozwód własnych rodziców, młodociane lub dorosłe ofiary przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej, małżonkowie 'wypaleni' małżeńsko, zobojeźniali na siebie, rozgoryczeni, skonfliktowani, przeżywający kryzys małżeński, osoby w separacji, osoby cierpiące po zerwaniu narzeczeństwa, porzucone przez chłopca/dziewczynę, odtrącone, osoby samotne-single doświadczające pustki życiowej z powodu braku towarzysza życia; tego typu weekendowe rekolekcje specjalistyczne odbywają się np. w Psychodynamicznym Centrum Szkoleniowo-Terapeutycznym w Rzeszowie i Lublinie, w Domu Formacyjno-Rekolekcyjnym „Effatha” w Zaczerniu). Zakres przedmiotu: Rekolekcje jako metoda terapeutyczna mają szeroki zakres zastosowania (rekolekcje ogólne oraz specjalistyczne), skierowane są do osób z każdej grupy społecznej i w każdym wieku, każdego zawodu i stanu. Poza rekolekcjami dla wiernych istnieją także rekolekcje 'dla poszukujących' wiary, którzy albo są ochrzczeni, ale odeszli od Kościoła, lecz zastanawiają się nad sensem swojego życia, albo są nie-chrześcijanami, lecz pragną poznać wiarę chrześcijańską, zbliżyć się do niej i ją przyjąć (roczne przygotowania dla osób dorosłych, ale jeszcze nieochrzczonych, czyli tzw. katechumenów, podczas których duchowni korzystają z metod rekolekcyjnych, a cały proces przygotowań kończy się zwykle w Wielką Sobotę uroczystym chrztem, bierzmowaniem i przyjęciem I Komunii św., np. w Krakowie dzieje się to w Katedrze Wawelskiej z udziałem kardynała-biskupa krakowskiego w niezwykle bogatej oprawie liturgicznej). Metody przedmiotu. W rekolekcjach rozumianych jako metoda terapeutyczna (zwłaszcza w odniesieniu do rodzin, psychologia rodziny) wykorzystuje się, oprócz typowych wychowawczo-formacyjnych metod duszpasterskich (homilie, konferencje, uroczyste liturgie, adoracje, sakramenty, zwłaszcza sakrament pokuty-pojednania), również metody psychoterapeutyczne (np. psychodynamiczne), zwłaszcza zaś dostosowane do indywidualnych potrzeb (np. rozmowy z kapłanami, dialog z małżonkami czy rodzicami, spotkania moderowane przez psychoterapeutę, prowadzące do uzdrowienia istniejącej sytuacji rodzinnej, np. uratowania rozpadającego się małżeństwa, reintegracji małżeństw rozdzielonych z powodu migracji za pracą jednego z małżonków, lub złagodzenia skutków przeżytej traumy po śmierci dziecka lub po doświadczonej przemocy). Negatywne doświadczenie bólu i cierpienia w zetknięciu z pozytywnym doświadczeniem religijnej wspólnoty w Bogu ulega przewartościowaniu, a dotychczasowe życie w wyniku rekolekcji podlega sanacji (duchowej, psychicznej). Modlitwa (czuwania modlitewne, medytacje, adoracje, Msza św., nabożeństwa), konferencje, katechezy, spotkania w małych grupach, publiczne świadectwa życia innych osób, które mają za sobą pozytywnie rozwiązany dany typ traumatycznego doświadczenia (np. osoby z Ogniska Wiernej Miłości Małżeńskiej „Sychar”), rozmowy indywidualne (kierownictwo duchowe, rozmowy psychologiczne), warsztaty psychologiczne mają za cel wsparcie zarówno duchowe, jak i psychologiczne. Środki przedmiotu. Pomocniczo podczas rekolekcji używa się nierzadko rozmaitych środków technicznych (projektory multimedialne, komputery-laptopy, odtwarzacze plików muzycznych i filmowych, różne instrumenty muzyczne, slajdy, plansze, wydruki komputerowe z tekstami, rozdawane uczestnikom rekolekcji jako materiał pomocniczy) w celu ubogacenia przekazu i dodatkowego wsparcia komunikacji rekolekcjonisty (rekolekcjonistki) z rekolektantami (rekolektantkami) w celu dodatkowego wzmocnienia doświadczenia wiary i wsparcia wspólnoty wiernych (zwł. osób cierpiących, chorych, przeżywających kryzys). Teoria naukowa budująca dany przedmiot: teologia, homiletyka, rekolekcjologia (rekolekcjoznawstwo), psychologia religii, psychologia interwencji

kryzysowej, psychologia małżeństwa i rodziny, psychologia wychowawcza. Podmioty – uczestnicy – osoby (relacje międzypodmiotowe – międzyosobowe). Rekolekcje (np. rekolekcje parafialne) prowadzi zwykle zaproszony z zewnątrz duchowny (ksiądz-rekolekcjonista albo rzadziej siostra-rekolekcjonistka), czasami z grupą świeckich rekolekcjonistów (np. uczestników ruchu neokatechumenalnego), którzy czasem jednocześnie są artystami (np. szczecińska Wspólnota Miłości Ukrzyżowanej, ewangelizująca poprzez muzykę: muzycy, śpiewacy). Misje parafialne prowadzili tzw. księża-misjonarze (dawniej rekolekcje zwano misjami ludowymi), jakkolwiek wśród prowadzących owe misje wyróżniali się nie tylko księża ze zgromadzenia św. Wincentego á Paulo (tzw. ‘misjonarze’), ale także np. redemptoryści i inni. Prowadzący rekolekcje zwani są rekolekcjonistami (duchowni lub świeccy - mężczyźni) albo rekolekcjonistkami (osoby duchowne lub świeckie - kobiety). Uczestnicy (uczestniczki) rekolekcji zwani (zwane) są odpowiednio: rekolektantami (rekolektantkami), tj. wiernymi. W l. poj. odpowiednio: rekolektant (wierny) i rekolektantka (wierna). Należy stosować się do odpowiedniej tytułatury osób duchownych. Mężczyźni-duchowni zakonni po święceniach kapłańskich lub diakońskich zwani są ‘ojcami’. Zakonnicy (mężczyźni) po ślubach czasowych lub wieczystych zwani są ‘braćmi’ (zakonnymi). Kobiety-duchowne zakonne po ślubach wieczystych lub czasowych zwane są ‘siostrami’ (przełożone siostr: ‘matkami’). Kapłani diecezjalni (niezakonni) zwani są ‘księżmi’. Księdzu przysługiwał dawniej tytuł „Wielebność”), biskupowi przysługuje tytuł ‘Ekscelencja’, kardynałowi ‘Eminencja’, Papieżowi – ‘Świątobliwość’ (‘Świętobliwość’). W zależności od tego, kto prowadzi rekolekcje, należy używać właściwej tytułatury. Rodzaje przedmiotu – podział przedmiotowy rzeczy. Rekolekcje służą przepracowaniu (niejednokrotnie trudnych) doświadczeń osobistych i nowemu otwarciu się na Boga. Podziały rekolekcji mogą być przeprowadzane według różnych kryteriów (przedmiotowych, czasowych, lokalizacyjnych, osobowych, metodycznych etc.). Literatura zagadnienia rekolekcji jest bardzo obszerna.

Marek Mariusz Tytko

Wybrana bibliografia:

- Rufus Pereira, Erica Gibello**, *Rekolekcje z egzorcystą*, red. Mariola Orzepowska, Wydawnictwo AA, Kraków 2008.
- Teodor Szarwark**, *Rekolekcje parafialne. Uzdrawiająca moc wiary*, Wydawnictwo Diecezji Tarnowskiej Biblos, Tarnów 2011.
- Ks. Józef Makselon** (red.), *Psychologia dla teologów*, Wydawnictwo Naukowe PAT, Kraków 1990 [wyd. 2, Kraków 1995].
- Ks. Józef Makselon**, *Relacje między psychologią a religią*, Polskie Towarzystwo Teologiczne, Kraków 1988.
- Józef Neuner**, *W drodze z Chrystusem. Biblijny przewodnik trzydziestodniowych rekolekcji oparty na Ćwiczeniach duchownych św. Ignacego Loyoli*, przekład z ang. Bogusław Steczek, Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1992.
- Piotr Brząkalik** (wybór i oprac.), *Na odwyku spotkałem Jezusa. Zwierzenia uczestników Rekolekcji Ewangelizacyjnych w Wojewódzkim Ośrodku Leczenia Odwykowego w Gorzycach*, Wydawnictwo Archidiecezji Warszawskiej, Warszawa 1998.
- John Holmstrom**, *Kiedy modlitwa jest wysłuchana. Opowieści o cudownych uzdrowieniach*, Dom Wydawniczy „Limbus”, Bydgoszcz 1997.
- Larry Dossey**, *Słowa, które uzdrawiają. Siła modlitwy a praktyka medyczna*, przeł. Piotr Kołyszko, Wydawnictwo Jacek Santorski, [b. m., 2000].
- Ks. Marek Chmielewski**, *Rekolekcje*, [w:] *Leksykon duchowości katolickiej. Praca zbiorowa*, pod red. ks. Marka Chmielewskiego, Wydawnictwo „M”, Lublin-Kraków 2002, s. 744-751.